CHẤT KÍCH THÍCH



Thông tin này là tập hợp các nghiên cứu, quan sát và lời khuyên thực tế được viết với mục đích giúp mọi người tự chữa lành bệnh.

KHUYẾN CÁO Y KHOA: Xin lưu ý rằng những tuyên bố này chưa được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm phê duyệt. Thông tin này và các quan điểm trong đó không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh nào. Các tuyên bố là ý kiến và không được cấu thành như dữ kiện hoặc đánh giá y tế

Tài liệu này chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin và không nhằm mục đích tư vấn y tế. Vì luôn có một số rủi ro liên quan đến việc xuất bản các tác phẩm thay thế, tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm về bất kỳ tác động hoặc hậu quả bất lợi nào do việc sử dụng bất kỳ đề xuất hoặc quy trình nào được mô tả sau đây.

LỜI GIỚI THIỆU

Chào mọi người,

Mình là Thu Hân - một bác sĩ trẻ, mắc căn bệnh ung thư dạng ác tính và hiếm gặp nhất là Ung thư mô mềm dạng hốc. Theo tiên lượng của các bác sĩ thì lẽ ra Hân có thể phải cưa chân, hoặc đã chết từ 3 năm trước, khi khối u ở chân không đáp ứng với thuốc hoá trị. Lúc đó, Hân đã chọn từ bỏ hoá trị và xạ trị, bước vào con đường chữa lành tự nhiên. Và hiện giờ, Hân đang rất khoẻ mạnh, đôi chân lành lặn, Hân sống vui vẻ, hạnh phúc và biết ơn, tốt hơn rất nhiều so với thời điểm khi chưa phát hiện bệnh. Trong những cách mà Hân đã áp dụng để chữa lành, phần lớn là Hân học từ Markus Rothkranz, người có sự hiểu biết, kiến thức đồ sộ vô cùng logic, khoa học mà bản thân Hân vô cùng thán phục, ngưỡng mộ. Ông ấy đã cho ra đời hàng loạt các cuốn sách và bài thuốc, trong đó có cuốn Heal Yourself 101 - tải miễn phí khắp thế giới, đã được nhóm Hân dịch ra thành tiếng Việt là Tự chữa lành. Bên cạnh đó, còn có các đầu sách nhỏ khác về từng bệnh, từng cơ quan, bộ phận, Hân cảm thấy rất hay và bổ ích. Do đó, với tâm nguyện mang chút gì đó tươi đẹp cho cuộc đời, Hân xin được phép giúp đỡ Markus lan toả những đầu sách này đến mọi người, gửi lòng biết ơn đến ông ấy và mẹ tự nhiên. Phần này, là sách về STIMULANTS – CHẤT KÍCH THÍCH. Trước thời điểm hiện tại đang có rất nhiều người gặp các vấn đề về sức khỏe khi sử dụng các CHẤT KÍCH THÍCH, gây rối loạn giấc ngủ, tuần hoàn. Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành và cuốn CHẤT KÍCH THÍCH này có thể giúp mọi người đưa ra lựa chọn, quyết định cho chính mình, nên sử dụng CHẤT KÍCH THÍCH NÀO để tăng cường sức khỏe, nên tránh chất nào để không gặp phải rắc rối, nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế. Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách, cảm ơn chị Hang Nguyen (hangurbiz1988@gmail.com) đã tâm huyết từng từ ngữ để đưa đến mọi người những thông tin thú vị nhất, chính xác nhất. Trong quá trình dịch, biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những sai sót, mong mọi người lượng thứ để nhóm Hân được hoàn thiện thêm.

Chân thành biết ơn tất cả!

Thu Hân Lê.



AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG, NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh.Giải pháp không phải là “ăn gì” mà thường là “nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!” Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại… mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những cơn nghiện bánh mỳ, mỳ ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chính bạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã được thử nghiệm trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIÊNG và LỐI SỐNG cùng với đầu sách phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vẩy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v…) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại **MarkusProducts.com** hoặc **HealAnything.com**

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian. Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung. Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa… nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì những bất tiện đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu.

Đó chỉ là quan điểm của tôi. Hãy giữ gìn sức khỏe

Wishing you the greatest Love & Health

Markus Rothkranz



MẸO CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu axit amin như tảo Chlorella, phấn ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v….

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!



STIMULANTS / CHẤT KÍCH THÍCH

(đọc cảnh báo bên dưới về caffeine và cà phê)

Trước hết - nếu cần chất kích thích, thì bạn cần phải thanh lọc cơ thể toàn diện (gan, đại tràng, thận) bởi vì một cơ thể khỏe mạnh sạch sẽ bình thường sẽ có quá đủ năng lượng. Vấn đề là hầu hết mọi người đều ăn thực phẩm chế biến sẵn cạn kiệt năng lượng và chịu nhiều căng thẳng, trong khi không bao giờ được nghỉ ngơi đầy đủ.

Các chất kích thích nếu dùng nhiều hơn một hoặc hai ngày, sẽ bắt đầu làm hao mòn tuyến thượng thận, dẫn đến các vấn đề về năng lượng lâu dài.

Tôi biết bạn cần phải uống thuốc, nhưng hãy cho tôi biết - 3 loại thuốc đầu tiên bạn cần là gì.

LÀ SẠCH ĐẠI TRÀNG VÀ GAN



Không có gì kích thích bạn hơn là có ruột và gan hoàn toàn sạch sẽ. Nếu bạn đang mệt mỏi và uể oải, điều đó có nghĩa là bạn cần được hỗ trợ. (ngay cả khi bạn đi tiêu thường xuyên, tốt nhất là 3 lần một ngày, trong vòng 30 phút sau bất kỳ bữa ăn nào)

Gan là bộ lọc của cơ thể VÀ là nơi tạo ra glucose, là nguồn năng lượng của cơ thể. Nếu gan và đại tràng tích tụ chất thải độc hại sẽ khiến bạn chếnh choáng và chậm chạp. Nhưng khi bạn **SẠCH SẼ**- wow! Bạn sẽ đầy năng lượng sống. Bạn có năng lượng như một đứa trẻ 5 tuổi.

Gan cũng tạo ra các hormone để bạn có nhiều năng lượng từ glucose VÀ bạn hoàn toàn tỉnh táo và sôi nổi. Tâm trạng của bạn rất tích cực và hồi hộp khi được sống. Vì vậy, chúng ta hãy tóm tắt lại- đại tràng bị tắc nghẽn = làm bạn không hạnh phúc. Đại tràng siêu sạch = kích thích tình dục và tràn đầy năng lượng.

Vì vậy, hãy lấy túi thuốc xổ đó ra và thực hiện tháo thụt! *Hoặc mua thuốc xổ đại tràng. Ngoài ra, hãy uống công thức dành cho đại tràng của tôi-* **FREE-COLON**, *có sẵn tại* **MarkusProducts.com**

GIẤC NGỦ

Thứ hai sau làm sạch, điều quan trọng nhất để có mức năng lượng cao là được **NGHỈ NGƠI HOÀN TOÀN**. Điều này có nghĩa là bạn sẽ ngủ vào lúc 10 giờ tối trong căn phòng im lặng, tối đen hoàn toàn với tâm trí thoải mái và chỉ thức dậy khi đã nghỉ ngơi hoàn toàn.

Thứ ba - không ăn bất cứ thứ gì sẽ làm tắc nghẽn hệ thống cơ thể. Đó là pho mát, sữa, thịt, bánh mì hoặc bất cứ thứ gì làm bằng bột mì. Không ăn thức ăn nấu kỹ. Không ăn thức ăn chiên hoặc bất cứ thứ gì đun nóng trong dầu.

Bạn KHÔNG nên cảm thấy mệt mỏi sau khi ăn. Nếu bạn cảm thấy vậy, thì điều đó có nghĩa là bạn đã ăn thứ không nên ăn và cơ thể đang sử dụng tất cả năng lượng để giải quyết nó. Ăn thực phẩm raw hoàn toàn tự nhiên không làm bạn suy thoái sức khỏe hoặc khiến bạn mệt mỏi. Thức ăn di chuyển qua bạn càng nhanh, thì bạn càng di chuyển nhanh hơn trong cuộc sống.



TUẦN HOÀN

Để mọi thứ di chuyển bên trong cơ thể.

Đầu tiên – HÃY TẬP THỂ DỤC.
Thứ hai, luân phiên nước nóng lạnh ở vòi hoa sen nhiều lần. HÃY LÀM ĐIỀU ĐÓ. Điều này giúp tiếp thêm sinh lực, hồi sinh và kích thích. Nó thậm chí còn giúp chữa bệnh vì những đặc tính kích thích của nó.

THẢO MỘC ETC

Công thức **ENERGY** và **GREEN FORMULA** là nguồn năng lượng tự nhiên tuyệt vời.



GUARANA đốt cháy tuyến thượng thận.

BỘT LÚA MẠCH- Nguồn carbohydrate tuyệt vời cung cấp cho bạn năng lượng trong 4 giờ.

GLUTAMINE- thực phẩm và nguồn năng lượng tuyệt vời cho não bộ, tốt cho trí nhớ, khả năng tập trung, tỉnh táo, tăng ham muốn và thậm chí giúp khắc phục chứng liệt dương. Glutamine làm cho bạn cảm thấy dễ chịu.



HẠT CÔ LA- caffeine tự nhiên cung cấp cho bạn năng lượng và ngăn chặn thèm ăn và mệt mỏi.

B12. Tất cả chúng ta đều cần nó. Nguồn tuyệt với để có năng lượng suốt ngày dài.

PHỨC HỢP B (tổng hợp tất cả các loại vitamin B) - nguồn- TOCOTRIENOLS (bột cám gạo) là một nguồn vitamin B hoàn chỉnh, cũng là nguồn vitamin E và axit amin chủ yếu.

Các nguồn khác - men dinh dưỡng, phấn hoa, mầm lúa mì.

NIACIN (B3) thúc đẩy tuần hoàn, làm cho máu nóng lên và di chuyển. Tôi sử dụng loại non-time release (tác dụng nhanh) - có vẻ hiệu quả hơn. (như 100-300 mg mỗi vài giờ)

L-PHENYLALANINE- thuốc chống trầm cảm và cải thiện tâm trạng, giúp cải thiện học tập và trí nhớ. Kích thích tuyến giáp, ngăn chặn cảm giác thèm ăn.

TYROSINE- chất chống oxy hóa, xây dựng adrenaline. Là nguồn cung cấp năng lượng nhanh chóng cho não bộ, tốt cho bệnh trầm cảm, cao huyết áp, cai nghiện, tăng ham muốn, kích thích hormone tăng trưởng.

TAURINE- axit amin siêu năng lượng mới được yêu thích, sử dụng trong nước ngọt có ga, năng lượng cao

YERBA MATE- Một loại thảo mộc chống mệt mỏi ở Nam Mỹ. Chứa nhiều axit pantothenic, vitamin, khoáng chất, canxi, kali, sắt và magiê.

EPHEDRA (Ma Huang – Ma hoàng)- một chất kích thích tuyệt vời có tác dụng tốt, nó bị cấm ở một số quốc gia vì một số người dùng quá nhiều và quá liều do tác dụng tuyệt vời. Nó là một loại thuốc giãn phế quản tự nhiên và thuốc thông mũi cho các vấn đề về hô hấp. Nó kích thích rất tốt, giúp mọi người giảm cân. Vì là thuốc kích thích tim mạch nên những người bị huyết áp cao nên cẩn thận. Tôi thích loại thảo mộc này. Nó giúp bạn cảm thấy rất tuyệt.

BẠCH QUẢ- là "chất" kích thích não bộ và tinh thần. Nó mở rộng các mạch máu (giãn mạch) và giúp ích cho tuần hoàn não. Thực sự tốt cho trí nhớ.

DAMIANA (CÂY TRÁNG DƯƠNG)- chống trầm cảm, có tác dụng kích thích tình dục nhẹ, tăng ham muốn tình dục ở cả nam giới và phụ nữ

YOHIMBE- Là loại thuốc kích dục nổi tiếng dành cho cả nam và nữ. Khiến đàn ông muốn “phóng đại bác” và phụ nữ "đồng ý". LƯU Ý- không sử dụng nếu bạn bị cao huyết áp hoặc rối loạn nhịp tim. Không dùng thuốc này thường xuyên vì nó có thể làm tăng huyết áp và gây hại cho gan và thận. Tốt nhất là nên tránh hoàn toàn.



L-

CARNITINE

CoQ10

GAMMA ORYZANOL (GO)

GỪNG- kích thích tuần hoàn, đặc biệt là đến tứ chi. Tuyệt vời cho bệnh viêm khớp, làm sạch phổi và ngực, tiêu hóa, dạ dày, khí, điều hòa kinh nguyệt, chuột rút, buồn nôn, say tàu xe và ốm nghén.

CAPSICUM (CAYENE)- thực sự giúp lưu thông tuần hoàn. Kết hợp với các loại thảo mộc khác để nâng cao hiệu quả của chúng lên gấp 50 lần!

PHẤN HOA- cung cấp năng lượng, "siêu" dinh dưỡng, đầy đủ các vitamin B, axit amin, enzym

PHẤN HOA (PHẤN ONG) -



là siêu thực phẩm hoàn chỉnh nhất của tự nhiên với tất cả 22 axit amin, đầy đủ các enzym, coenzym, B12, vitamin B, chất béo, khoáng chất, vitamin, vv Nó có mọi chất dinh dưỡng được biết đến mà cơ thể chúng ta cần. Nó là gì? Nó được ong thu thập từ hoa, trộn lẫn với nước bọt của ong, sau đó tạo thành hạt. Nó rất tốt để có năng lượng và chữa bệnh. Thực phẩm từ ong từ lâu đã được ca ngợi trong hầu hết mọi tôn giáo. Nó có trong kinh Thánh. Nó làm trẻ hóa cơ thể và kéo dài tuổi thọ. Những người nuôi ong ở Nga thường sống hơn 100 tuổi. Nó làm tăng năng lượng. Các vận động viên đẳng cấp thế giới sử dụng nó. Nếu bạn bị dị ứng với phấn hoa hoặc bào tử, thì hãy thử dùng phấn hoa địa phương. Nó làm giảm các vấn đề về hô hấp như viêm phế quản, viêm xoang và cảm lạnh. Nó giúp cân bằng nội tiết tố, giúp ích cho kinh nguyệt và sức khỏe sinh sản (bao gồm cả ham muốn tình dục) và rất hiệu quả đối với các vấn đề về tuyến tiền liệt, giảm viêm BPH (phì đại lành tính tuyến tiền liệt) và cải thiện lưu lượng nước tiểu. Phấn hoa rất giàu enzyme, giúp hỗ trợ các vấn đề về táo bón-tiêu chảy, giúp chống lão hóa, tăng cường trí não và thể lực. Nó có 15% lecithin, hỗ trợ hệ thần kinh và não, và thậm chí có hàm lượng axit nucleic cao giúp bảo vệ chống lại bức xạ. Chỉ lấy phấn hoa ĐỊA PHƯƠNG nếu có thể (giúp tránh các phản ứng dị ứng và cũng tươi hơn). Ăn nhẹ với một vài loại ngũ cốc, sau đó từ từ cho một vài muỗng cà phê phấn hoa vào món salad hoặc trong sinh tố.

SỮA ONG CHÚA- (những gì ong thợ nuôi ong chúa), Một sản phẩm tăng cường miễn dịch của ong, đó là một trong những nguồn axit pantothenic tốt nhất, rất tốt cho căng thẳng, mệt mỏi và mất ngủ. Sữa ong chúa là thực phẩm tuyệt vời cho não bộ giúp tinh thần tỉnh táo, tràn đầy năng lượng và cảm thấy tốt.

TRÀ XANH- Một chất chống oxy hóa chống lại các gốc tự do giàu flavonoid, trà xanh làm cho bạn cảm thấy dễ chịu, cung cấp cho bạn năng lượng và giúp bạn suy nghĩ minh mẫn hơn.



TRÀ TRẮNG- thậm chí còn mạnh hơn trà xanh.

HƯƠNG THẢO- một chất kích thích trí nhớ và não bộ mạnh mẽ, loại thảo mộc chống oxy hóa này rất tốt cho tuần hoàn, thần kinh, căng thẳng, áp lực và trầm cảm

CoQ10- co-enzym chống oxy hóa cần thiết tạo ra năng lượng tế bào trong cơ thể.

DMG Di-Methyl-Glycine B-15, chất chống oxy hóa mạnh mẽ và kích thích cung cấp năng lượng.

CAFFEINE

Caffeine và tim - có mối liên hệ trực tiếp đến bệnh tim. Nó khiến tim đập nhanh, giảm hoạt động trí óc, trí nhớ và học tập. Nó ức chế quá trình lọc của gan, làm tăng huyết áp và gây lo lắng về thần kinh. Cà phê cũng có các loại dầu làm tăng cholesterol. Nó làm trầm trọng thêm PMS, và thúc đẩy **u xơ và u nang**- Caffeine gây ra sản xuất quá mức mô xơ và chất lỏng trong u nang. Nếu bạn bị **u xơ Vú hoặc tử cung**, thì hãy ngừng dùng caffeine! Chúng sẽ co lại ngay khi bạn ngừng sử dụng.

Đối với phụ nữ mãn kinh, nó gây ra các cơn bốc hỏa và thậm chí là các cơn hoảng sợ vào ban đêm.

Nó gây ra thay đổi tâm trạng thất thường và thay đổi lượng đường trong máu, đốt cháy các tuyến thượng thận, dẫn đến căng thẳng và mất cân bằng hormone. Caffeine có liên quan đến ung thư bàng quang và các bệnh ung thư khác.

Cà phê khiến cơ thể có tính axit.

Lựa chọn thay thế- **TRÀ TRẮNG, TRÀ XANH**, rau diếp xoăn sấy, Diệp hạ châu, cam thảo, lúa mạch, rễ cây bồ công anh, trà mate, trà hạt kola.



Pha trà với - Bồ công anh, ngưu bàng, gừng, Diệp hạ châu, Quế, đinh hương, thì là fennel, cam thảo, vỏ cam, bạch đậu khấu

Một chút caffeine trong trà xanh và trà trắng khác với cà phê. Các nghiên cứu cho thấy nó thực sự kéo dài tuổi thọ cho những người bị bệnh tim.

VÌ SAO CAFFEINE GÂY KÍCH THÍCH

Khi caffeine đi vào máu, thì máu sẽ gửi tín hiệu đến cơ thể rằng nó đang bị tấn công, do đó, cơ thể chuyển sang chế độ cảnh giác cao, bơm adrenaline vào hệ thống, (sẵn sàng chiến đấu hoặc chạy trốn khỏi nguy hiểm), nhịp tim và huyết áp tăng lên để bơm máu đến các cơ để sẵn sàng hành động. Quá trình tiêu hóa dừng lại vì nó không được ưu tiên trong tình huống nguy hiểm. Gan bơm glucose / đường để cung cấp năng lượng và tuyến thượng thận tiếp tục bơm adrenaline. Bạn không thể tiếp tục như vậy lâu vì nó giống như đạp dính chân ga vào sàn xe ô tô - chẳng bao lâu nữa bạn sẽ đốt cháy động cơ (trái tim). Việc đốt cháy này khiến bạn mệt mỏi, vậy bạn sẽ làm gì tiếp? Thêm caffeine!

Decaf KHÔNG phải là giải pháp. Ethylene Chloride được sử dụng để chiết xuất caffeine (và decaf không phải là hoàn toàn không có caffeine). Decaf thực sự làm tăng mức cholesterol cao hơn và nhanh hơn cà phê bình thường.

SULFUR- Cơ thể chúng ta cần lưu huỳnh như cần nước. Các nguồn là MSM, vỏ thông, lá thông, hạt thông, lô hội, cỏ dại, hành, tỏi, ớt, rau arugula, cải xoong, củ cải radish, trứng, sầu riêng, v.v. (về cơ bản là những thứ có mùi, vị đắng). Lưu huỳnh có trong tất cả các sinh vật sống và hỗ trợ hình thành các protein liên kết thích hợp với các mô liên kết, hooc môn và kháng thể. Lưu huỳnh cần thiết để hình thành **collagen**, chiếm hơn 30% lượng protein trong cơ thể chúng ta. Collagen **cần thiết cho sự toàn vẹn và độ đàn hồi của da**. Lưu huỳnh rất quan trọng đối với hooc môn, enzym, kháng thể, chất chống oxy hóa, mô và protein cơ thể. Nó góp phần giúp tóc, móng tay khỏe mạnh, làn da mềm mại và khuyến khích sửa chữa làn da bị tổn thương bằng cách kích thích sản xuất collagen. Lưu huỳnh có tác dụng kỳ diệu đối với các **mô sẹo** bằng cách giúp loại bỏ các liên kết chéo trong các mô protein của da - có nghĩa là nó cũng giúp làm mờ các **nếp nhăn**. Lưu huỳnh thường được sử dụng để giảm **đau cơ và khớp** nhằm ngăn chặn các xung động gây đau trước khi chúng truyền đến não.

- Nó làm **tăng lưu thông máu** và duy trì cân bằng axit-kiềm.
- Nó tăng cường **giải độc tự nhiên**
- Nó **tăng cường khả năng miễn dịch** bằng cách giúp cơ thể sản xuất các globulin miễn dịch (kháng thể)
- Lưu huỳnh **hòa tan canxi vô cơ từ động mạch, tim, phổi.**
- Các **mô sẹo bên trong và bên ngoài** và vết bỏng có thể được phá vỡ và chữa lành bằng lưu huỳnh



- Nó làm **tăng hấp thụ tất cả các chất dinh dưỡng** thực phẩm và chất bổ sung trong vòng 12 giờ.
- Lưu huỳnh làm cho chất béo phân tán trong máu, **ngăn chất béo kết tụ trong máu.**
- Lưu huỳnh đóng vai trò quan trọng đối với mật, não, mô liên kết, tóc, gan, móng tay và da
- Lưu huỳnh là khoáng chất nền tảng của mọi vẻ đẹp… mỹ phẩm tốt nhất trên thế giới
- Lưu huỳnh điều chỉnh cân bằng điện giải natri / kali trong và ngoài tế bào. Điều này làm cho tế bào dễ thẩm thấu hơn và có khả năng vận chuyển các chất dinh dưỡng vào và thải ra khỏi tế bào tốt hơn.
- Lưu huỳnh giúp **giảm đau và giảm viêm** bằng cách đào thải chất thải ra khỏi tế bào. Mỗi khi cơ thể loại bỏ chất độc ra khỏi tế bào, thì cũng loại bỏ hợp chất lưu huỳnh có tác dụng trung hòa chất độc. Do đó, lưu huỳnh là khoáng chất quan trọng trong quá trình khử độc.
- Bốn axit amin chính - methionine, cysteine, cystine và taurine phụ thuộc nhiều vào lưu huỳnh.
- Nó làm **giảm táo bón, giúp chữa lành vết bỏng và sẹo**
- Hạ đường huyết có liên quan đến tình trạng thiếu hụt lưu huỳnh ở một mức độ nào đó
- Lưu huỳnh cung cấp độ đàn hồi, chuyển động, chữa lành và sửa chữa trong các mô. Lưu huỳnh làm giảm sự tích tụ axit lactic và có khả năng **loại bỏ chứng chuột rút ở cơ, chân và lưng**. Mức lưu huỳnh đầy đủ trong chế độ ăn uống có thể làm tăng 75% khả năng hồi phục ở các vận động viên.
- Lưu huỳnh giúp **giảm bớt dị ứng phấn hoa và thức ăn**. Lưu huỳnh vô hiệu hóa các protein lạ, chẳng hạn như chất gây dị ứng phấn hoa rất nhanh.
- Lưu huỳnh đã được chứng minh là có tác dụng **đảo ngược các tình trạng khớp** bằng cách cải thiện độ đàn hồi khớp, giảm tích tụ, **giảm đau khớp và bằng cách phá vỡ các mô sẹo**
- **Ăn các loại thực phẩm chứa lưu huỳnh (tỏi, hành, ớt cay, rau arugula) với chất béo (bơ, quả hạch, dầu, hạt, v.v.) để làm dịu các cạnh thô ráp (gia vị cay và chất béo kết hợp tốt với nhau)**

Tôi cũng khuyên bạn nên dùng công thức **WildForce Green** của tôi hàng ngày vì nó có các khoáng chất và chất dinh dưỡng không còn được tìm thấy trong hầu hết các loại thực phẩm hiện nay. Trái cây và rau (hữu cơ hoặc không) được trồng trong đất nông trại đã cạn kiệt trong 100 năm qua. Công thức này là công thức rau xanh chứa nhiều dinh dưỡng nhất ở bất cứ đâu, lấy cảm hứng từ sức mạnh của các loài thực vật hoang dã mạnh gấp hàng trăm lần. Uống siêu nhiên liệu này bao nhiêu lần một ngày tùy thích. Nó rất mạnh, bạn có thể sử dụng thay thế bữa ăn. Tuyệt vời để có năng lượng cả ngày và giảm cân.
Đừng dùng nó vào ban đêm, nếu không bạn sẽ không thể ngủ được. Đọc **danh sách tuyệt vời của các thành phần quý hiếm** và công dụng. Bạn có thể mua nó tại **MarkusProducts.com** . Cho nó vào sinh tố hoặc thậm chí chỉ uống với nước vào buổi sáng.

PHẤN HOA THÔNG

Bạn có muốn Libido (dục năng), Năng lượng và Tuổi trẻ không ? Không cần tìm đâu xa ngoài phấn hoa thông. Đó là một chất kỳ diệu thực sự mạnh… một loại thực phẩm và thuốc hoàn chỉnh. Phấn hoa thông là một trong những siêu thực phẩm tối ưu trên thế giới. Phấn hoa thông có hơn 200 dinh dưỡng, khoáng chất và vitamin tự nhiên có nguồn gốc sinh học trong một khẩu phần duy nhất, được cơ thể con người hấp thụ hoàn toàn. Không có chất bổ sung dinh dưỡng nào khác có thể làm được điều này.
Phấn hoa thông sẽ phục hồi mức độ testosterone lành mạnh.



Vì đó là một siêu thực phẩm hoàn chỉnh nên sẽ ảnh hưởng lớn tới toàn cơ thể.

Bổ phổi (tăng cường hệ miễn dịch và làm đẹp da)
Bổ thận (giúp trẻ hóa não, tóc, xương và hệ thống nội tiết)
Bổ gan (kích thích tái tạo gan và điều hòa bài tiết mật)
Bổ tim (tăng sức bền tim mạch, tăng nồng độ Superoxide Dismutase trong máu và giảm cholesterol)
Thuốc bổ tỳ vị (Nuôi dưỡng cơ bắp và tăng sự trao đổi chất được điều hành bởi hệ thống cơ quan lá lách trong y học châu Á)

PHẤN HOA THÔNG CHỐNG LÃO HÓA

Một số đặc tính liên quan đến chống oxy hóa của bột phấn hoa thông bao gồm:
Tăng nồng độ SOD (superoxide dismutase, có lẽ là chất chống oxy hóa mạnh nhất và quan trọng nhất mà cơ thể tạo ra) trong máu.
Tăng glutathione transferase giúp phân hủy và loại bỏ khỏi cơ thể xenobiotics (chất gây ô nhiễm môi trường) và các chất chuyển hóa của stress oxy hóa (chất ô nhiễm do cơ thể tạo ra).
Phấn hoa thông mang lại lợi ích cho sức khỏe làn da nói chung và độ mịn màng. Androgen là chất thúc đẩy sự trẻ trung. Collagen và elastin (tạo nên ma trận cơ bản của da) giúp da ổn định và không bị xuống cấp (nguyên nhân gây ra nếp nhăn).

Một cách khác để ngăn ngừa nếp nhăn là đảm bảo bạn uống nhiều nước suối luôn chảy hàng ngày. Phấn hoa thông làm giảm lắng cặn lipofuscin (một sắc tố màu nâu gây ra các đốm đồi mồi hay còn gọi là đốm gan) trong tim, não và gan.

SỨC MẠNH TÌNH DỤC VÀ SỨC MẠNH THỂ HÌNH – STEROID VÀ HORMONE LÀNH MẠNH

Bột phấn hoa thông nổi tiếng có tác dụng androgen mạnh mẽ đối với cơ thể. Nó chứa androstenedione sinh khả dụng, testosterone, DHEA (dehydroepiandrosterone), androsterone và nhiều loại chất steroid khác (không giống như steroid tổng hợp, chúng hoàn toàn an toàn)! Các hợp chất đồng hóa này không chỉ giúp xây dựng khối lượng cơ mà còn giữ cho làn da mịn màng và săn chắc, duy trì ham muốn tình dục lành mạnh, tối ưu hóa quá trình tái tạo mô, tối ưu hóa sức khỏe vú ở phụ nữ và sức khỏe tinh hoàn và tuyến tiền liệt ở nam giới, hỗ trợ bài tiết estrogen dư thừa và tăng tốc độ quá trình trao đổi chất giúp đốt cháy mỡ thừa.

PHẤN HOA THÔNG CÓ TÁC DỤNG CÂN BẰNG HORMONE

Các phyto androgen trong phấn hoa thông giúp chống lại tác động của các chất bắt chước estrogen mà chúng ta tiếp xúc ngày càng nhiều trên thế giới. Nhiều hóa chất hiện đại được tìm thấy trong chai nhựa và hộp đựng thực phẩm, sản phẩm chăm sóc cơ thể, chất tẩy rửa gia dụng, thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ, dược phẩm, đồ nhựa, v.v. có thể bắt chước estrogen trong cơ thể chúng ta và gây phá vỡ. Mọi người cũng nhận được một lượng lớn estrogen từ các sản phẩm sữa có bổ sung hormone và nhiều thực vật chứa phyto-estrogen như đậu nành, hoa bia, khoai mỡ, các loại hạt và trái cây và rau quả khác. Có thể dễ dàng thấy ngày nay estrogen chi phối quá mức cơ thể con người như thế nào. Phấn hoa thông rất tuyệt vời giúp cân bằng estrogen ở những người gặp các vấn đề liên quan đến sự thống trị của hormone và estrogen như cân nặng, rối loạn tâm trạng, các vấn đề về tình dục hoặc khả năng sinh sản hoặc đối với phụ nữ và nam giới đang trải qua những thay đổi về nội tiết tố khi họ già đi. Phụ nữ chắc chắn có thể nhận được những lợi ích của phấn hoa thông mà không cần thức dậy vào sáng hôm sau với bộ râu. Sự phát triển quá mức của lông trên cơ thể ở phụ nữ (và rụng tóc ở nam giới) là do nồng độ DHT tăng cao (có thể được kiểm soát bằng Saw Palmetto – cây cọ lùn, Licorice – cam thảo và Nettle Root – rễ tầm ma) chứ không phải do testosterone tự do, vì vậy không cần phải lo lắng về việc mọc ria mép. Nếu nam giới đang thể hiện ra bên ngoài các tác động của estrogen cao (mô vú dư thừa, bụng "bia", cũng như giảm số lượng tinh trùng và / hoặc rối loạn cương dương), phấn hoa thông có khả năng giúp họ "tái nam tính ".

PHẤN HOA THÔNG – CHẤT KÍCH THÍCH CƠ THỂ LÀNH MẠNH

Một trong những lợi ích sức khỏe mạnh nhất của Phấn hoa thông là tác dụng bồi bổ cơ thể và tăng cường năng lượng, bởi vì nó là nguồn cung cấp đầy đủ dinh dưỡng thích hợp.

Phấn hoa thông không phải là một loại thuốc kích thích, và không chứa chất kích thích, mặc dù nó kích thích hơn caffeine. Phấn hoa thông hỗ trợ phục hồi sau tập thể dục và hỗ trợ xây dựng cơ bắp. Chỉ cần ngủ ít hơn nhưng thức dậy sảng khoái.



- **30% Protein**
- **Cải thiện đáng kể sức sống và sức chịu đựng của bạn;**
- **Tăng năng lượng không giống như bất kỳ loại thực phẩm hoặc chất bổ sung nào khác;**
- **Tăng tuổi thọ với các hợp chất chống lão hóa cụ thể;**
- **Cải thiện trương lực cơ;**
- **Tăng testosterone thấp ở nam giới;**
- **Tăng khả năng sinh sản của nam giới bằng cách nâng cao số lượng tinh trùng;**
- **Chống lại và đảo ngược tác động của Andropause (mãn kinh nam)**
- **Loại bỏ rối loạn chức năng tình dục do nồng độ androgen thấp;**
- **Cân bằng tỷ lệ Estrogen trên Testosterone ở Phụ nữ và Nam giới;**
- **Ngăn ngừa bệnh tuyến tiền liệt;**
- **Thúc đẩy hoạt động của tế bào gan hỗ trợ giải độc và phục hồi gan;**
- **Đẩy nhanh hoạt động của các tế bào gan và điều hòa bài tiết mật**
- **Tăng cường chức năng trao đổi chất của da và nuôi dưỡng tóc tận gốc**
- **Điều chỉnh sự trao đổi chất;**
- **Hỗ trợ quản lý cân nặng và thúc đẩy giảm cân;**
- **Cải thiện sức khỏe tổng thể, thúc đẩy mạnh mẽ chức năng miễn dịch;**
- **Dễ dàng và nhanh chóng lấy lại vóc dáng;**
- **Giải độc tế bào nhẹ nhàng hàng ngày;**
- **Xóa tan sương mù não và tăng khả năng chú ý và chức năng não;**
- **Cải thiện độ đàn hồi của da (chống lão hóa);**
- **Làm sạch mụn trứng cá;**
- **Nuôi dưỡng não bộ**
- **Đánh tan và loại bỏ các đốm đồi mồi trên da và trên cơ thể.**
- **Bảo vệ hệ thống tim mạch bằng cách cải thiện tim, máu và các mạch máu. (Rutin, một trong những thành phần của phấn hoa thông, làm tăng sức bền của các mao mạch và giúp bảo vệ hệ thống tim mạch)**

Phấn hoa thông có thể tiêu hóa được 99%, nhiều hơn rất nhiều so với phấn hoa của ong. Hơn 20 axit amin và 8 axit amin thiết yếu khiến phấn hoa thông trở thành một loại protein hoàn chỉnh:

• ALANINE • ARGININE • ASPARTIC • CYSTEINE • GLUTAMIC • ACID • GLYCIN • HISTIDINE • ISOLEUCINE • LEUCINE • LYSINE •METHIONINE • PHENYLALANIE • PROLINE • SERINE • THREONINE • TRYPTOPHAN • TYROSINE • VALINE

Uống cồn thuốc phấn hoa thông (trộn với cồn) được cho là cách hiệu quả nhất để đưa các thành phần đồng hóa đã đề cập ở trên vào máu mà không bị suy giảm do tiêu hóa gây ra. Khó có thể nói trước được quá trình tiêu hóa có thể làm hỏng một số hormone ở mức độ nào, nhưng ngậm cồn thuốc trong miệng sẽ cho phép các hợp chất hoạt tính được hấp thụ dưới lưỡi. DHEA chắc chắn giúp nó thông qua tiêu hóa bình thường mà không bị hư hại nhưng testosterone và một số loại steroid khác dường như hiệu quả hơn ở dạng cồn thuốc. Bột phấn hoa thông tạo thành loại thực phẩm tuyệt vời có thể ăn với số lượng cao hơn bình thường nếu dùng ở dạng cồn thuốc. Bằng cách này, bạn sẽ nhận được nhiều protein, vitamin và khoáng chất hơn nhưng vẫn có tác dụng androgen khá mạnh.

Không có tác dụng phụ nào được biết khi dùng phấn hoa thông, nhưng thanh thiếu niên (dưới 20 tuổi) nên tránh sử dụng phấn hoa thông do nồng độ hormone của họ mới bắt đầu nảy nở. Một số người bị dị ứng với phấn hoa (một dấu hiệu cho thấy cần làm sạch gan và cần tái tạo lại tuyến thượng thận), vì vậy đối với những người còn nghi ngờ, thì hãy thử một chút trước và xem phản ứng của bạn như thế nào. Bạn có thể tự thu hoạch phấn hoa thông cho riêng mình. Tìm hiểu thời gian nào trong năm mà cây thông thụ phấn trong khu vực (khi lớp bột màu vàng bao phủ mọi thứ).

Thường là giữa tháng 4 đối với các nước phía bắc. Bạn có thể đặt túi trên đầu của

cành thông và gõ nhẹ vào nón thông để bột phấn thông rơi vào túi.

** Nếu bạn chưa quen với loại thảo mộc này, thì tốt nhất nên bắt đầu với lượng nhỏ (1/8 muỗng cà phê), và tăng dần cho đến khi cơ thể thích nghi với hiệu lực của nó.*

Khuyến nghị sử dụng: 1 – 2 thìa cà phê 2 lần một ngày, sáng và chiều, hoặc theo hướng dẫn của chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Tôi mua tại **www.RawForestFoods.com** ***Hãy nói với họ là Markus gửi cho bạn :-)***

ĐỂ CÓ TIN TỨC, THÔNG TIN, CẬP NHẬT MỚI NHẤT VÀ VIDEO MỚI NHẤT CỦA TÔI, HÃY ĐĂNG KÝ NHẬN BẢN TIN MIỄN PHÍ HÀNG THÁNG TẠI

MARKUSNEWS.COM

NẾU BẠN VẪN CHƯA CÓ CUỐN SÁCH CHÍNH – THÌ HÃY MUA NÓ!

Bằng những từ ngữ đơn giản, cuốn sách hướng dẫn bạn nên thực hiện điều gì ngay để làm sạch cơ thể và không bao giờ bị ốm yếu trở lại.

Chỉ cần đọc: HealAnything.com



CÁCSẢNPHẨMKHÁCCỦA MARKUS

Bạn có thể có mọi thứ tại HealAnything.com

SÁCHMIỄNPHÍVỀTHỰCPHẨMVÀTHẢO MỘC ĂN ĐƯỢC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

Cuốn sách hay về các loại cây trồng có thể ăn được có trên khắp thế giới. Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ, màu sắc tuyệt đẹp, bao gồm hơn 1.000 loài thực vật và công dụng của chúng đối với các vấn đề sức khỏe đã áp dụng trong lịch sử. Những cây phổ biến sống xung quanh chúng ta tạo ra dầu gội đầu, xà phòng và kem đánh răng là cây gì? Những loại hoa, cây trồng tại nhà có thể ăn được là cây gì? 480 trang kể về các phát hiện, sự việc thực tế hấp dẫn với hình ảnh đẹp. Sách dạy những kiến thức cơ bản về thực vật và dạy bạn cách tự trồng cây và nhận biết những loại cây độc. Tất cả gói gọn trong cuốn sách. Các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn lại là một số trong nguồn cung cấp thức ăn và thuốc chữa bệnh tốt nhất mà bạn từng có. Cuốn sách nặng 0.9kg (2 pao).**EdiblePlantGuide.com**

BỘ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC CHỮA BỆNH GỒM 5 DVD

Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **FreeFoodandMedicine.com**



TÌNH YÊU TRÊN TỪNG ĐĨA THỨC ĂN, Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **HealthyCookbook.com**

THE PROSPERITY SECRET - BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG bộ sách bìa cứng và đĩa DVD. Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền (tiền chỉ là tác dụng phụ). Nó xuất phát từ sự can đảm, chấp nhận mất mọi thứ để theo đuổi ước mơ giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa với họ. Thành công không có gì liên quan tới tài năng, chăm chỉ, mối quan hệ hay sự may mắn. Cuốn sách này không phải là bối cảnh lãng mạn hiếm thấy của thời đại mới. Hãy quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi – cuốn sách là sự thực đơn giản và vững chắc, và nó giúp ích cho chúng ta. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Đọc sách tại

- softcover book

CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀNH CƠ THỂ -sách bìa mềm

Bạn cảm thấy không vui về khuôn mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố gắng nói cho bạn biết về điều gì đó. Mỗi đường viền, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG ngẫu nhiên thể hiện ra trên khuôn mặt bạn. Mỗi phần trên khuôn mặt bạn đều kết nối tới một cơ quan hoặc bộ phận trên cơ thể. Nếu bộ phận đó hoạt động không bình thường, nó sẽ thể hiện lên trên khuôn mặt bạn. Không có mỹ phẩm nào có thể thay đổi được điều đó. Nếu bạn muốn cải thiện vẻ đẹp khuôn mặt, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may, khuôn mặt cho bạn biết chính xác bạn đang gặp vấn đề gì. Hãy quên đi những ca phẫu thuật – bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào người khác theo cách cũ nữa. Bạn sẽ ngay lập tức biết cơ thể họ (hoặc cơ thể bạn) đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế **HealFace.com**

RAW VEGAN MUSCLE 3 DISC SET Làm sao để có được cơ bắp dù không ăn thịt hay sữa. Bạn sẽ được xem những vận động viên thể hình chuyên nghiệp ăn raw vegan, và ngay cả một lái xe ở Las Vegas ăn chỉ 6 đô la một ngày nhưng có cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ ăn một nửa khẩu phần họ đã từng ăn, họ chỉ luyện tập 2 đến 3 lần một tuần nhưng trông như siêu nhân. Họ sẽ tạo cảm hứng cho bạn và cho bạn biết bí mật của họ. Xem video giới thiệu tại:**HealthyMuscleDVD.com**

INSTRUCTIONS FOR A NEW LIFE – KIẾN THỨC CHO CUỘC SỐNG MỚI- Một cuốn sách bỏ túi sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lục bạn bắt đầu nghe theo chúng. Hãy bỏ đi các mối quan hệ sai lầm, công việc không phù hợp và thói quen làm hủy hoại bạn, hãy thay đổi trong vài tiếng nữa. Nào! Hãy bắt đầu cuộc sống mới. Nó dễ hơn bạn nghĩ. Sẽ không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng nữa. Xem tại đây **NewLifeBook.com**

MY READY-TO-GO HERBAL FORMULAS

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN CÓ CỦA TÔI

Bạn có thể pha trộn theo cách riêng của mình (nguồn cung cấp có trong trang dưới đây) hoặc đơn giản mua công thức sẵn có tại **MarkusProducts.com** . Bạn nhớ kiểm tra để cập nhật công thức mới. Mục đích của tôi là đưa ra những sản phẩm tốt nhất, rẻ nhất, và hữu ích nhất có thể.

DAILY WILD GREENS POWDER - BỘT RAU XANH HOANG DÃ MỖI NGÀY - Năng lượng, vitamin và khoáng chất dành cho người bận rộn và di chuyển nhiều, họ không có nguồn thảo dược hoang dã/rau xanh trồng gần đó hoặc không có thời gian, đơn giản chỉ cần hai thìa đầy bột rau tuyệt vời này hòa một cốc nước hoặc sinh tố vào buổi sáng. Đó là một trong những loại bột giàu dinh dưỡng nhất. Bạn có thể cảm nhận sức mạnh của cây hoang dã! Rất tốt cho người bận rộn và di chuyển nhiều. Xem **MarkusProducts.com hoặc WildForce.com**

SUPER PLANT PROTEIN - SIÊUPROTEIN THỰC VẬT Được làm từ protein thực vật còn tươi và tốt nhất trên trái đất!Những sản phẩm cạnh tranh khác thậm chí không sánh được với chất lượng và nguồn nguyên liệu quý hiếm như sầu riêng, quả xương rồng (prickly pear) và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào, nhưng lại quá đắt để nhiều người được sử dụng. Hãy thử dùng nó trong một tháng và xem kết quả trong gương!Xem tại **MarkusGreens.com** hoặc **Wildforce.com**

PARASITE-FREE - DIỆT KÝ SINH TRÙNG – Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất có trên thị trường – 100% bằng thảo mộc tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng. Chúng âm thầm lặng lẽ gây ra nhiều bệnh. Bạn hãy xem video tại **ParasiteFree.net**

AGE-FREE- CHỐNG LÃO HÓA- Một sản phẩm bảo vệ và chống ôxy hóa hiệu dụng, giúp chống lão hóa và tổn thương do bức xạ tự nhiên. Sản phẩm chứa nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web **AgeFreeFormula.com**

FREE-LIVER -LÁ GAN KHỎE MẠNH – Lá gan là màng lọc của cơ thể. Nó là cơ quan quan trọng nhất của bạn. Mọi bệnh tật đều bắt đầu từ lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn bị mệt nhiều, bạn cần phải làm sạch lá gan! Sản phẩm có chứa Diệp Hạ Châu (Chanca Piedra) – một loại thảo dược giúp đánh tan sỏi thận và sỏi mật. Sản phẩm khuyên dùng! **MarkusLiverFormula.com**

Hãy chắc chắn bạn xem video về lá gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng nhất cơ thể.

CHARCONITE - THAN HOẠT TÍNH– là một sự kết hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để tống nó ra ngoài thông qua hệ tiêu hóa. Tuyệt hảo cho tình trạng đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và thậm chí cả độc tố do bệnh tật và côn trùng tiết ra. Nó di chuyển trong cơthể bạn, hấp thụ mọi thứ tồi tệ và đẩy ra ngoài. Hãy xem video tại



Charconite.com

FREE-COLON - **ĐẠI TRÀNG KHỎE MẠNH**– làm sạch đại tràng là bước ĐẦU TIÊN bạn cần phải làm trước bất kỳ công việc nào khác. Công thức này giúp đại tràng tự làm sạch mà bạn không phải chạy vào toilet liên tục. Rất hiệu quả! Xem video tại **FreeColon.com**

NIGHT REBUILD- PHỤC HỒI VÀO BAN ĐÊM- Đối với những người chịu nhiều căng thẳng và bước vào tuổi trung niên, thời gian ban đêm là khi cơ thể sản xuất ra hormone và tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ say giấc để điều này xảy ra. Công thức này giúp bạn có giấc ngủ ngon và tăng cường sản xuất hooc – môn.

Ngoài công thức xanh hoang dã, thì đây là công thức quan trọng nhất cho con người sống trong thế giới hiện đại. Cá nhân tôi và Cara đang sử dụng chính xác công thức này, và ở độ tuổi ngoài 50 tôi có hormone của một thanh niên tuổi teen. Tạm biệt những đêm vã mồ hôi và xin chào GIẤC NGỦ sâu & ngon. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, thì đây là công thức của bạn. Xem video tại **NightFormula.com.**

SUPERHERBAL VITAMIN C - THẢO DƯỢC SIÊU VITAMIN C – Không có nguồn vitamin C tự nhiên nào có thể sánh được với loại bột từ thảo dược này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol thành hormoc tuyến thượng thận. Thiếu hụt vitamin C là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất collagen và sinh ra nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu và suy giảm miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine làm thiếu hụt vitamin C, vì thế con người sống trong thế giới hiện đại CẦN có vitamin C! Hãy dùng bao nhiêu tùy thích. **MarkusVitaminC.com**

ENERGY FORMULA - **CÔNG THỨC TĂNG NĂNG LƯỢNG-** Hầu hết các công thức tăng năng lượng đều là lừa dối, bằng cách cho thêm đường vào hoặc kích thích quá mức cơ thể bạn bằng những hóa chất hoặc thảo dược tăng năng lượng tức thì khiến bạn cảm thấy hưng phấn trong vài giờ. Về lâu dài, sự kích thích quá mức này khiến tuyến thượng thận của bạn bị quá tải, gây cho bạn tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn trước, với nồng độ hormone thấp và lão hóa gia tăng. Công thức này được thiết kế để khôi phục lại tuyến thượng thận và có tác dụng sâu, lâu dài hơn rất nhiều. Xem tại **MarkusEnergy.com**

TRIM FORCE - GIẢM CÂN NHANH GỌN – Công thức có nhiều công dụng, rất đáng kinh ngạc. Nó đốt cháy chất béo bạn đã có và chuyển hóa thành năng lượng. Nó cũng làm ngừng hấp thụ đường và tinh bột bạn ăn vào, vì vậy giúp ngăn chặn hình thành mỡ mới. Tuyệt vời hơn nữa, nó ở dạng bột – nó làm thay đổi khẩu vị khi bạn ăn đường, bạn sẽ cảm thấy có vị khó chịu khi ăn đường, vì vậy mà giảm ham muốn ăn đường.

Xem tại đây **TrimForce.com**



SEA MOSS - RONG & TẢO BIỂN- Rong biển rất giàu khoáng chất, protein, i-ốt và đặc biệt giúp da căng mịn và làm cho thức ăn trông đẹp mắt. Chúng là tự nhiên và tốt cho bạn (hãy xem video). Đừng dùng bột hoặc bông tảo Ailen vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn nhiều dinh dưỡng như cây tươi nữa. Bạn không chỉ làm món ăn tráng miệng đẹp mắt mà làn da, mái tóc và tuyến giáp sẽ rất biết ơn bạn vì điều này. Xem tại **SeaMoss101.com**

MARKUSSWEET - CHẤT TẠO NGỌT CỦA MARKUS – chất tạo ngọt tự nhiên không có calo và không có insulin. Xem tại **MarkusSugar.com**

PREBIOTIC FIBER BLEND - HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ hệ vi sinh đường ruột, giúp chúng phát triển nhanh. Hầu hết các men vi sinh khi được uống vào dạ dày sẽ bị chết bởi axit dạ dày, vì thế tốt nhất hãy nuôi dưỡng những con vi sinh sẵn có và làm chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thức ăn chính của nó là chất xơ và hỗn hợp này chứa chất xơ chúng yêu thích nhất. Đồng thời chữa táo bón, và giúp hấp thu dinh dưỡng tốt hơn. **MarkusFiber.com**

FREE LIVING 101 6 DISC SET - CUỘC SỐNG TỰ DO, BỘ 6 ĐĨA– Mọi thứ bạn cần cho cuộc sống là trong vòng bán kính 1 dặm (1.6km) từ nơi bạn ở. Garry Tippo là một bằng chứng sống cho việc này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng chẳng cần một cửa hàng tạp hóa hay thậm chí một công việc. Anh ấy ăn thực vật hoang dã và kiếm tiền từ việc tái chế đồ dùng. Đây KHÔNG phải là một lối sống nghèo đói. Lối sống đó đã giúp chữa lành căn bệnh trầm trọng của anh ấy. Garry đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên đi nền kinh tế. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu tại **FreeLiving101.com**

DREAM CHASER - NGƯỜI THEO ĐUỔI GIẤC MƠ- Một câu chuyện tạo cảm hứng có thật, kể về Markus, từ một cậu bé gầy gò ốm yếu, hay bị đánh đập ở trường, và đánh mất mọi thứ nhiều lần trong đời để sản xuất bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la của riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Có rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh hậu trường lý giải cách Markus đã làm được điều gọi là bất khả thi này.

Xem video đầy cảm hứng tại **Dreamchaserbook.com**

MARKUS PAINTINGS - NHỮNG BỨC TRANH ĐẸP CỦA MARKUS – Bộ sưu tập ảnh bên bàn trà. Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thế giới đã ban tặng. Bất cứ khi nào bạn muốn trốn thoát khỏi áp lực cuộc sống hàng ngày, hãy cầm sách lên và trốn mình vào những bức ảnh – chúngsẽ đưa bạn đến một nơi thật sự bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này sẽ cho bạn một trải nghiệm giống như bạn đang thiền. Bạn có thể thấy mình bị cuốn vào khung cảnh đó, và gần như ngaylập tức thấy mình tràn trề cảm hứng sáng tạo và tái sinh năng lượng.

Xem tại **MarkusPaintingsBook.com**

TO THE ENDS OF TIME- THE MOVIE- VƯỢT THỜI GIAN)- PHIM- Đây

là một bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp trên toàn thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Bộ phim mới được phát hành dạng DVD dài 92 phút.

EBOOKS ON ANY HEALTH CONDITION- SÁCH ĐIỆN TỬ VỀ TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE – Bạn hãy tải ngay lập tức hơn 70 sách điện tử nói về mọi vấn đề sức khỏe, từ bệnh Alzheimers đến mụn, từ nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp dạng PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải làm gì với nó. Nếu bạn làm theo tất cả hướng dẫn trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các sách điện tử bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Chúng cũng sẽ giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Hơn 3000 trang thông tin – bạn có thể nghiên cứu suốt đời! Sẵn có tại **MarkusEbooks.com**

Có nhiều thứ thú vị khác tại **MarkusProducts.com** **HealAnything.com**

Để có thông tin, cập nhật, video mới nhất của tôi, hãy truy cập vào trang

Markusnews.com

Chỉ đơn giản nhập tên và địa chỉ email của bạn.

Những tập sách nhỏ bổ sung dạng PDF có đề cấp đến các loại thảo dược dùng cho các chứng bệnh cụ thể. Hãy cẩn trọng khi dùng thảo dược.



THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết.

Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed). Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả. Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Nơi bán và vận chuyển cây ăn quả, cây thảo dược cho bạn

EdibleLandscaping.com



MUA BỘT THẢO DƯỢC Ở ĐÂU (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là danh sách các địa điểm bạn có thể mua thảo dược và những đồ giúp chữa lành … vì thế bạn có thể pha chế thức uống cho chính mình:

Herbal.com
(888) 649-3931
(billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614

ZNaturalFoods.com

Mountain Rose Herbs - **MountainRoseHerbs.com** 800-879-3337 **Wilderness Family Naturals** - **wildernessfamilynaturals.com**800-945-3801
TheRawFoodWorld.com Matt and Angela Monarch's site
LuckyVitamin - **LuckyVitamin.com**888-635-0474**Starwest-Botanicals.com**

FrontierCoop.com LivingEarthHerbs.com DiscountNaturalHerbs.com FloridaHerbHouse.com OsageGardens.com

Hãy nhớ tới các thị trường châu Á!

TOCOTRIENOLS (Bột cám gạo) - RicePlex.com

Bột Hạt mâm xôi đỏ (Red raspberry) (Ellagitannin, Ellagic acid) có tại:
Scientific Medical Devices, Inc.*****smdi.org** 770-889-6240

MEYER LEMONS (CHANH MEYER) có thể trồng trong nhà - **FourWindsGrowers.com**
Địa chỉ mua cây giống:

Diatomaceous Earth –

HEALTHY PET FOOD

Amorepetfoods.com – tốt nhất với các kiện hàng riêng lẻ
Auntjeni.com

Wildside Salmon Freeze (Cá hồi tự nhiên đông lạnh) – thức ăn khô cho mèo - **catconnection.com**

Máy sấy, ép - **healthnutalternatives.com** 800-728-1238

TheRawFoodWorld.com

(Công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, đồ gia dụng, sách, v.v)

SEAWEED (TẢO BIỂN)

theseaweedman.com

Maine Coast Seaweed Co (Phơi nắng/gió)) 207-546-2875

800-475-3663 seaweed, macrobiotic, Nama Shoyu**Goldminenaturalfood.com**

Country Life Natural Foods - 800-456-7694 **clnf.org**

LivingTree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil **livingtreecommunity.com** 800-260-5534

NON-TOXIC DENTISTRY (CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ)

Holistic non toxic dentistry:
Scientific Health 800-331-2303Referrals for Huggins dentists.

International Academy of Oral and Toxology
863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed,stamped envelope to Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry 831-659-5385831-659-2417

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880
AshwoodHolisticDentistry.com

RAW FOOD HEALING CENTERS AND RETREATS

ÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN RAW

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn raw đang xuất hiện khắp nơi – bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất. Ann Wigmore Institute

Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA787-868-6307 fax 787-868-2430

Ann Wigmore Foundation
P.O. Box 399
San Fidel, NM 87049
info@wigmore.org
Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa
Email: hippocrates@worldnet.att.net

1443 Palmdale Court
West Palm Beach, FL 33411
561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center
PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624
520-394-2520 fax: 520-394-2099
Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Instituteoptimumhealth.org
San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945
(800) 993-4325 or (619) 464-3346
E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612
(800) 993-4325 or (512) 303-4817
E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa
538 Adams St.
Port Townsend, WA, 98368
annapurna@olympus.net
Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center
1016 N. Davis Drive
Arlington, Texas
76012
cldarton@aol.com
Phone (817)275-
4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center
1085 Lake Charles Dr.
Roswell, GA 30075
**gideongraff@mindspring.co
m**Phone 770 992-9218

**Creative Health
Institute** 112 West Union

City Road Union City, Michigan 49094517-278-6260
creativehealth@hotmail.com

FINLAND (PHẦN LAN)

The Institute of Living Food on Åland Ltd.22930 Fiskö Åland, Finland
phone & fax: +358-28-56 285

ENGLAND (ANH)

Elaine Bruce - Living Foods Centre Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS, UK
Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778



NON TOXIC COSMETICS (CÁC MỸ PHẨM KHÔNG CHỨA ĐỘC TỐ)

REAL PURITY - **realpurity.com** 800-253-1694
Eccobella.com 877-696-2220 ext 19
Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Jenulence http://www.jenulence.com
Lavera Organic Mascara http://www.lavera.com Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.comAveda http://www.aveda.com

Coconut Oil *(Used as Makeup Remover and for Dry Elbows, Lips & Feet)*
Mychelle http://www.mychelle.com

RealPurity.com "From nature to You" **http://www.RealPurity.com**

LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

HAIR CARE (CHĂM SÓC TÓC)

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil bragg.com
Miracle II soap http://www.miraclesoap.com
Beautiful On Raw Products www.beautifulonraw.com
Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Các sản phẩm chăm sóc da và dầu phục hồi tóc giá rất phải chăng.

Thuần thực vật và hữu cơ

Lovely Lady Products www.lovelyladyproducts.com

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

Aveda http://www.aveda.com

HAIR COLORING (NHUỘM TÓC)

Logona Naturkosmetik Germany http://www.Logona.com *Now in Whole Foods*
Color Me Organic http://www.colourmeorganic.com

Herbatint natural colours http://www.herbatintusa.com

Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com

Aveda http://www.aveda.com

Công ty sử dụng điện từ năng lượng gió 100%, các sản phẩm được sản xuất tại phòng thí nghiệm thực vật học của Aveda có môi trường sống hoang dã đã được cấp phép trên tổng diện tích 59 mẫu Anh ở Minnesota. Thùng carton đóng gói từ 100% nguyên liệu tái chế.

NatureTint plant based permanent hair color- no ammonia, no parabens, no resorcinol. has peroxide. **http://www.naturtintusa.com**
LUSH Hair color bars
https://www.lush.co.uk/article/henna-safe-alternative-synthetic-hair-dye

SKIN CLEANSERS (SOAP) (XÀ PHÒNG TẮM)

Miracle II http://www.miraclesoap.com
Skin moisturizer, neutralizer liquid and Neutralizer gel
Bragg's Organic Apple Cider Vinegar bragg.com
Beautiful On Raw Products http://www.beautifulonraw.com
Dr. Bronner's All purpose Soap https://www.drbronner.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
Aveda http://www.aveda.com
Nava Naturals http://www.navanaturalskincare.com

LIP CARE (CHĂM SÓC MÔI)

Bee Magic medicinemamasapothecary.com
Egyptian Magic http://www.egyptianmagic.com
Burt's Bees Lip Balm http://www.burtsbees.com
Badger Organic Lip Balm http://www.badgerbalm.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Aubrey Organics **http://www.aubrey-organics.com**
100Percent Pure **http://www.100percentpure.com**
Aveda **http://www.aveda.com**
Jenulence **http://www.jenulence.com**
Mychelle **http://www.mychelle.com**
Bella Organics **http://www.lovebelloaorganics.com**

DEODORANT (CHẤT KHỬ MÙI)

(Nếu cơ thể bạn đã thực sự sạch sẽ thì không càn chất khử mùi nào nữa)

Miracle II Natural Deodorant **http://www.miraclesoap.com**
Herbal Choice Mari **http://www.herbalchoicemari.com**
Aubrey Organics **http://www.aubrey-organics.com**
RealPurity.com "From nature to You" **http://www.RealPurity.com**
Bella Organics

NHƯNG HÃY NHỚ:

Bạn không cần phải đi bất cứ đâu hay tiêu tốn rất nhiều tiền để chữa lành. Trung tâm chữa lành có ngay bên cạnh bạn, và tại ngôi nhà của bạn.

Hãy dừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn. Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có

Hãy tự chữa lành ngay bây giờ!

In my 50's, I am actually younger than when I was in my late twenties. I walked away from my life in Hollywood, gave everything away, took my clothes off and literally had my 40 days in the desert. I didn't know what I was looking for, but I knew the life I had wasn't fulfilling. What I learned out there, living in pure truth, changed my life forever. I now travel the world showing people how to forever change their lives and never depend on anyone else for their happiness or success. Never get sick again. Start living your purpose. This is true freedom!

Other Life-changing books, DVDs and products are at:

HealAnything.com

